

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«РОВЕНЬКОВСКИЙ ТЕХНИКО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальности: 38. 02. 01 ««Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям)

Рассмотрено и согласовано
Цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин
(наименование комиссии)

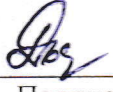
Протокол № 4 от «31» 08 2022г.

Разработана на основе Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Луганской Народной Республики, примерной программы по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура» по специальности 38. 02. 01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям).

Председатель цикловой комиссии

 / Белокур А.Ш.
Подпись Ф.И.О.

Заместитель директора по учебной работе

 / Дьяченко И. А.
Подпись Ф.И.О.

Составитель (автор): Рыбальченко А.В. преподаватель ГОУ СПО ЛНР «Ровеньковский технико – экономический колледж».

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № ____ заседания ЦК от « ____ » ____ 20__ г.
Председатель ЦК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № ____ заседания ЦК от « ____ » ____ 20__ г.
Председатель ЦК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № ____ заседания ЦК от « ____ » ____ 20__ г.
Председатель ЦК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № ____ заседания МК от « ____ » ____ 20__ г.
Председатель ЦК _____

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

стандарта
еспублики,
дисциплине
экономика и

окур А.Ш.

О.

енко И. А.

О.И.О.

СПО ЛНР

бный год

бный год

бный год

бный год

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНО ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью освоения программ подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) в соответствии с ГОС СПО ЛНР по специальности «Экономика и бухгалтерский учет»

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

всего – 162 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки студентов – 162 часов, включая:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студентов – 162 часов;
самостоятельной работы студентов – 0 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе профессиональными(ПК) и общими (ОК) компетенциями в соответствии с ГОС СПО ЛНР по специальности «Экономика и бухгалтерский учет»

Код (согласно ГОС СПО ЛНР)	Наименование результата освоения
ОК.2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК.3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК.6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК.10	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
		Обязательная аудиторная учебная нагрузка студентов			Самостоятельная работа студентов	
		Всего часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся среднего профессионального образования	2	2	2			
Раздел 2 Легкая атлетика	10	10	10			
Раздел 3 Гимнастика	10	10	10			
Раздел №4 Волейбол	12	12	12			
Раздел №5 Баскетбол	14	14	14			
Раздел №6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	24	24	24			
Раздел 7. Легкая атлетика	25	25	25			
Раздел 8. Основы физической культуры	16	16	16			
Раздел 9. Гимнастика	20	20	20			
Раздел №10. Волейбол	15	15	15			
Раздел №11 Профессионально-прикладная физическая подготовка	10	10	10			
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	4	4				
Всего часов:	162	162	158			

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов
I	2	3
1 семестр		
Раздел 1		
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся среднего профессионального образования		2
Тема № 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни	Содержание учебного материала: Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	2
Раздел 2		
Легкая атлетика		
Тема № 2 История возникновения легкой атлетики	Содержание учебного материала: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. История возникновения легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	2
	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2
	Техника высокого, низкого старта, финиширования.	2
	Эстафетный бег 4/100 м. Челночный бег.	2
	Прыжки в длину с места. Толчок, фаза полета.	2
Раздел 3		
Гимнастика		
Тема № 3 Спортивная аэробика	Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой. Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений для укрепления всех групп мышц. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Развитие гибкости. Комплекс упражнений с гантелями и набивными мячами. Круговая тренировка для развития силы. Повышения уровня общефизической подготовки.	2

	Стойки, разношесты, кувырок вперед, назад. Упражнения для развития гибкости.	2
	Стойка на лопатках. Стойка на голове.	2
	Раздел №4 Волейбол	12
Тема № 4 История возникновения игры волейбол. Правила игры	Стойки, перемещение волейболиста. Упражнения для развития скоростных качеств.	2
	Техника передачи мяча сверху. Передачи мяча снизу двумя руками, сбоку одной.	2
	Прием и передачи мяча в парах и тройках.	2
	Техника передачи и приема мяча на месте и после перемещения.	2
	Нижняя подача и прием после нее	2
	Верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра.	2
	Раздел №5 Баскетбол	12
Тема № 5 История возникновения и развития игры баскетбол	Техника безопасности на уроках при занятиях баскетболом. Правила игры баскетбол. История возникновения и развития.	2
	Техника безопасности на уроках при занятиях баскетболом. Правила игры. Судейство.	2
	Ведение мяча в различной стойке баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в парах.	2
	Обучение технике броска в корзину. Штрафной бросок. Комплекс ОРУ с гантелями.	2
	Техника передач, бросков в корзину, подбор мяча. Двойной шаг. Броски мяча в корзину сбоку от щита.	2
	Вырывание и выбивание мяча. Комплекс упражнений для развития координации движений. Учебная игра.	2
	Дифференцированный зачет	2
	2 семестр	
	Раздел №6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	24
Тема № 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала: Инструктаж по ТБ и БЖД. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
	Разработать комплекс ОРУ.	2
	Техника безопасности на уроках ППФП.	2

Комплекс упражнений для укрепления всех мышц организма		2
Ритмическая гимнастика.		2
Комплексы упражнений с профессиональной направленностью.		2
Круговая тренировка для развития основных мышечных групп и двигательных качеств		2
Самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой.		2
Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой.		2
Комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки.		2
Комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.		2
Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и ускорения ее восстановления при различных видах и формах труда.		2
Раздел 7. Легкая атлетика		25
Тема № 7 Бег на короткие дистанции. Разновидности прыжков.	Развитие скоростно-силовых способностей, волевых качеств.	2
	Бег на короткие дистанции	4
	Техника спринтерского бега по дистанции.	2
	Эстафетный бег.	2
	Низкий старт. Техника бега на финише.	2
	Высокий старт. Техника бега на финише	2
	Бег 30м.60 м	2
	Челночный бег.	2
	Прыжок в длину с места. Подбор разбега.	2
	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	2
	Разновидности прыжков	2
	Бег на средние дистанции	2
	Развитие скоростно-силовых способностей	1

Основы физической культуры

16

Тема №8 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала: Инструктаж по ТБ и БЖД. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
	Гигиенические средства оздоровления	2
	Оздоровительная ходьба.	2
	Оздоровительный бег	2
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2
	Управления работоспособностью: закалывание, личная гигиена, массаж.	2
	Комплекс ОРУ под музыку	2
	Стретчинг	2
		20

Раздел 9.

Гимнастика

Тема № 9 Гимнастика. Развитие координационных способностей	Содержание учебного материала: Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений для укрепления всех групп мышц. Развитие координационных способностей.	2
	Упражнения на координацию движений	2
	Круговая тренировка для развития силы. Повышения уровня общефизической подготовки	2
	Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.	2
	Кувырок вперед, назад. Упражнения для развития гибкости.	2
	Составление комплекса упражнений для мышц плечевого пояса, туловища.	2
	«Мост» из разных положений. Комплекс ОРУ с гантелями. Связка акробатических элементов.	2
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2
	Стойки, равновесия. Кувырок вперед, перевороты	2
	Гигиенические основы избранных систем физических упражнений.	2
		15

Волейбол		
Тема № 10 Волейбол. Нападающий удар. Блокирование мяча	Основные стойки и перемещение волейболиста. Верхняя передача мяча.	2
	Правила игры волейбол. Судейство	1
	Передачи мяча через зону. Передачи в прыжке.	2
	Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой.	2
	Совершенствование и учет выполнения технических приемов волейбола.	2
	Разметка волейбольной площадки.	2
Дифференцированный зачет	Совершенствование техники нападающего удара. Техника блокирования нападающих ударов. Страховка.	2
		2
4 семестр		
Раздел №11		10
Профессионально-прикладная физическая подготовка.		
Тема № 11 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата	2
	Упражнения для коррекции фигуры под музыкальное сопровождение. Прыжки со скакалкой.	2
	Методы современных спортивных тренировок.	2
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2
	Составлений и проведение комплексов упражнений на расслабление	2
Дифференцированный зачет		2
Всего:		162

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предполагает наличие **спортивного зала**.

Подготовка внеаудиторной работы должна обеспечиваться доступом **каждого** обучающегося к базам данных и библиотечным фондам. Во время **самостоятельной** подготовки, обучающиеся должны быть обеспечены **доступом** к сети Интернет.

Оборудование спортивного зала:

- волейбольная сетка;
- гимнастические скамейки;
- баскетбольные щиты и кольца
- футбольные ворота;
- столы для настольного тенниса;
- волейбольные мячи;
- футбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- скакалки;
- тренажер для общего развития.

Технические средства обучения:

- магнитофон
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины может проходить в **условиях** созданной образовательной среды в образовательной организации (учреждении).

Преподавание учебной дисциплины направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности студентов, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Изучение таких дисциплин: ОП.10 БЖД, ОП.09 Охрана труда изучаются параллельно.

Теоретические и практические занятия должны проводиться в спортивном зале согласно Государственного образовательного стандарта среднего общего образования Луганской Народной Республики.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

текущий контроль: оценка результатов выполнения комплексов упражнений, самостоятельной работы, результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта, сдача контрольных нормативов.

промежуточный контроль: дифференцированный зачет.

4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППССЗ по специальности «Экономика и бухгалтерский учет» должны обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Преподаватели получают дополнительное образование по программам повышения квалификации не реже одного раза в 5 лет

4.4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов.- Самара: СГПУ, 2004. – 112с.

2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448с.

3. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. – 700с.

4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448с.

Дополнительные источники:

1. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

2. А.А. Бицадзе «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО.
Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. Издательство:
Academia. 2010.

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.
пособия для студентов СПО. — М., 2005.

Интернет – ресурсы:

1. Электронный учебник. Физическая культура. - [Электронный ресурс]
– Режим доступа: <http://lfb.sportedu.ru/press/tpfk>

2. Учебник и практикум для СПО - [Электронный ресурс] – Режим
доступа:
<http://www.shkola-press.ru>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура осуществляется преподавателем при проведении лекционных занятий, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельных, индивидуальных занятий.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, самостоятельной работы, результатов тестирования физической подготовленности обучающихся по видам спорта, сообщений по заданным темам, сдача контрольных нормативов.

Прошито и пронумеровано 14

(подпис)

листов

Зам. директора по УР в ГБОУ СПО ЛНР «ГТЭК»

(подпись)
И. А. Дьяченко

31.08 20 22 г.